

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета

Протокол № 2

« 02 » 07 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

для специальности  
**29.02.06 Полиграфическое производство**

базовая подготовка

Санкт-Петербург  
2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) среднего профессионального образования для специальности 29.02.06 полиграфическое производство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2014г. №536.

Рассмотрена на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

Протокол № 5

от «\_25\_»\_06\_2021г.

Одобрена на заседании цикловой комиссией «Профессионального цикла специальностей Издательское дело и Полиграфическое производство»

Протокол № 6 от «29»06\_2021г.

Председатель: Чефранов С.Д.

Разработчик:

Носкова М.Н., преподаватель СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.06 Полиграфическое производство (базовой подготовки).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована в части освоения общественно-гуманитарного и социально-экономического цикла и соответствующих основных компетенций:

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (далее ОГСЭ).

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами,

руководством, потребителями.

ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336 часа, в том числе:**

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) — **168 часов;**

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося — **168 часов.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	166
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20ч</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Беговые упражнения, бег с высокого старта, бег с низкого старта 30 метров . ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость. 2. Повторный бег от 30 до 150 метров, переменный бег от 30. ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость. 3.Бег 30метров ,100 до 150 метров на время . ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость.	2 2 2	2
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Специальные и подготовительные упражнения. Выпрыгивание в шаге на второй, четвертый беговой шаг, прыжки с места в длину.	2	2
<b>Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Беговые упражнения, переменный бег от 100 до 200 метров, повторный бег от 200 до 400метров. 2. Специальные и подготовительные упражнения. Упражнения для развития скоростной выносливости. ОРУ, СБУ. 3.Бег 200метров, 400 метров на время . ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость.	2 2 2	2
<b>Тема 1.4. Кросс «бег по пересеченной местности»</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Медленный бег, чередуя с ходьбой на 1-2 км, бег трусцой 1-3 км, переменный бег от 100 до 300 метров, бег до 30 минут. 2. Бег по пересеченной местности 1-3 км . ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость. 3. Бег 1-3км на время . Упражнения на развитие выносливости. ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).	2 2 2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10ч</b>	
<b>Тема 2.1. Основная гимнастика</b>	1.Строевые упражнения: построения, повороты, перестроение на месте и в движении, построения в две шеренги, в колонну по одному, перестроения из одной шеренги в две и обратно и из одной колонны по одному ,в колонну по два,три.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, в группах, с использованием палки, скакалки), гимнастической стенки ,скамеек и других гимнастических снарядов. 2.Упражнения для развития гибкости . Пассивные и активные упражнения .		
Тема 2.3. Акробатические упражнения	1.Перекаты вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад из разных исходных положение. Стойки: на лопатках, на голове ,на руках у стены(юноши). Мост: из положения «лежа на спине» и стоя «ноги врозь».	2	2
Тема 2.4. Упражнения в равновесии	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1.Разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. Упражнения на пресс и спину .		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10ч</b>	
Тема 3.1. Техника игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1.Перемещения, бег обычным и переменными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.		
Тема 3.2. Владение мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1.Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение правой и левой рукой и в движении, броски в корзину.		
Тема 3.3 техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1.Перемещения,защитная стойка, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед.		
Тема 3.4 Техника владения мячом противодействия	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1.Владение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча, способы противодействия броском в корзину.		
Тема 3.5. Элементы тактики игры в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1.Тренировка и двухсторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 4.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>14ч</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях.		
	2. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками	2	
<b>Тема 4.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.		
<b>Тема 4.3. Техника подачи мяча, её разновидности;</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накато́м, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач.		
<b>Тема 4.4 Отработка техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки.	2	
	2. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку».		
	3. Отработка техники подач и приёма мяча; парная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10ч</b>	
<b>Тема 5.1. Техника владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Жонглирование верхнее и нижнее, передача в парах, подачи мяча разными способами, нападающие удары «прямой» и «боковой»		

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)</b>	<b>Объём часов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
<b>Тема 5.2. Техника игры</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1.Прием, передачи мяча в парах через сетку, стойка и перемещение, блокирование, нападение.		
<b>Тема 5.3. Элементы тактики нападения и защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.Тренировка и двухсторонняя игра.	2	
	2.Приемы, передачи мяча сверху ,снизу . Упражнения для развития ловкости.	2	
	3.Двухсторонняя игра. Упражнения на гибкость и силу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)</b>	<b>Объём часов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18ч</b>	
<b>Тема 1.1. Отрабатывание техники бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение..	2	
	2. Бег по дистанции. Работа рук при беге. СБУ. Упражнения на пресс и на спину.	2	
	3. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. СБУ. Упражнения на гибкость.	2	
<b>Тема 1.2. Отрабатывание техники передачи эстафеты, «коридор передачи»;</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	
<b>Тема 1.3. Отрабатывание техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх.		
	2. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	
<b>Тема 1.4. Отрабатывание техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель..		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
при метании	2. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8ч</b>	
Тема 2.1.Отрабатывание перестроений на месте и в движении	1. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением	2	2
Тема 2.2. Прикладные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.	2	2
Тема 2.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ- для самостоятельной работы	1. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.	2	2
Тема 2.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).	2	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10ч</b>	
Тема 3.1. Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.	2	2
Тема 3.2. Отрабатывание	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
техники владения мячом на месте и в движении	1. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.		
Тема 3.3Отрабатывание техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок	2	2
Тема 3.4 Техника и правила игры в стритбол; Тренировочное игры	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Особенности правил игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.	2	2
Тема 3.5. Элементы тактики игры в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Тренировка и двухсторонняя игра. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).	2	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>14ч</b>	
Тема 4.1. Отрабатывание стоек, перемещений; Техника безопасности при игре в настольный теннис;	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры 2. Отрабатывание стоек, перемещений; Техника безопасности при игре в настольный теннис.	2	2
Тема 4.2. Отрабатывание техники ударов по мячу; Техника безопасности при выполнении ударов	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлении; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях	2	2
Тема 4.3. Отрабатывание подачи мяча; Правила подачи и приема мяча;	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча) Прием этих подач.	2	2
Тема 4.4Отрабатывание	<b>Содержание учебного материала</b>		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
техники подачи и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	1. Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки...	2	
	2. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки	2	
	3. Поддача – приём – поддача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10ч</b>	
Тема 5.1. Отработка техники перемещения, исходное положение	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 5.2. Отработка техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 5.3. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию».		
	2. Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4; Игра пляжного волейбола 3х3. Основные правила и судейство игры.		
	3. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14ч</b>	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.		
	2. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Тема 1.2. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи;	Содержание учебного материала	2	2
	1. Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. 2. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	
Тема 1.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Содержание учебного материала	2	2
	1. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. 2. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Содержание учебного материала	2	2
	1. Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10ч</b>	
Тема 2.1. Совершенствование перестроений на месте и в движении	1. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением	2	2
Тема 2.2. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала	2	2
	1. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. 2. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Тема 2.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ	1. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов..	2	2
Тема 2.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1.Разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8ч</b>	
Тема 3.1. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.		
Тема 3.2. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.		
Тема 3.3 Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	2	2
Тема 3.4Техника и правила игры в стритбол; Тренировочное игры	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>6ч</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование стоек, перемещений; Техника безопасности игры настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры	2	2
<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники ударов по мячу;	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях	2	2
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование подачи мяча; Правила подачи и приема мяча;	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола . <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).	2	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6ч</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники перемещения, исходное положение	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	2	2
<b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	2
<b>Тема 5.3.</b> Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра;	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Расположение всех игроков команды при приеме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощенным правилам 6х6, 5х5, 4х4; Игра пляжного волейбола 3х3. Основные правила и судейство игры.	2	2

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)</b>	<b>Объём часов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
<b>Ознакомление с пляжным волейболом</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		

□

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Тренажеры, гимнастические коврики, скамейки, гантели, секундомеры.

Инвентарь: Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, скакалки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

**Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

**Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

**Колодницкий, Г.А.** Теория и история физической культуры : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

###### **Дополнительные источники:**

1. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. // Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>.

###### **Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции )</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Активное использование различных источников для решения задач (интернет ресурсы); Анализ инновации при подготовке к соревнованиям;	Экспертное наблюдение за освоением профессиональных компетенций в ходе проведения занятий. Оценка результатов выполнения коллективных работ. Фотоотчёты с конкурсов, олимпиад, оценка по поведению, использование информационных технологий для подготовки презентации и др
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Грамотная корректировка и своевременное устранение допущенных ошибок в своей работе;	Экспертное наблюдение за освоением профессиональных компетенций в ходе проведения занятий. Оценка результатов выполнения коллективных работ. Фотоотчёты с конкурсов, олимпиад, оценка по поведению, использование информационных технологий для подготовки презентации и др
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Активное участие в соревновательной деятельности, в командных играх спорта; Демонстрация собственной деятельности в роли капитана	Экспертное наблюдение за освоением профессиональных компетенций в ходе проведения занятий. Оценка результатов выполнения коллективных работ. Фотоотчёты с конкурсов, олимпиад,

	команды в соответствии с заданными условиями;	оценка по поведению, использование информационных технологий для подготовки презентации и др
--	-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых</li> </ul>

- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей

выставляется итоговая отметка;  
- тестирование в контрольных точках.  
Итоговая аттестация - в форме зачёта.

#### **Лёгкая атлетика.**

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

#### **Спортивные игры.**

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  
Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  
Оценка выполнения студентом функций судьи.  
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

#### **Атлетическая гимнастика**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с

	самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия
--	-------------------------------------------------------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тема	Вид упражнений	юноши			девушки			Примечание
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Легкая атлетика	Бег 30 м	4,8	4,6	4,4	5,3	5,1	4,9	сек.
	Бег 1000 м	5,00	4,30	4,00	6,00	5,30	5,00	мин.
	Прыжки в длину с места	2,10	2,15	2,20	1,50	1,55	1,60	метры
	Скакалка (за 1 мин.)	100	105	110	110	115	120	раз
Баскетбол **	Передача в 3-х с перемещением	40	45	50	30	35	40	раз *
	Ведение ,бросок с 2х шагов в 3кольца(9бросков)	2	3	4	1	2	3	кол-во попаданий *
	штрафной бросок (8 попыток)	1	2	3	1	2	3	кол-во попаданий *
Гимнастика	Подтягивание (юн.) / тест на гибкость (дев)	6	8	10	15	18	21	раз *
	Отжимание (сгибание рук в упоре)	10	15	20	4	6	8	раз *
	Поднимание туловища (пресс) за 1мин.	35	37	39	30	32	34	раз *
Кроссовая подготовка (ОФП кросс 1 км)		5,00	4,30	4,00	6,00	5,30	5,00	
Волейбол **	Передача мяча над собой сверху/снизу	6/6	8/8	10/10	6/6	8/8	10/10	раз *
	Передача в парах через сетку	8	10	15	6	8	10	раз *
	Подача через сетку (8 попыток)	3	4	5	3	4	5	раз *

**Контрольные тесты для оценки навыков, умений и физической подготовленности студентов I курс**

\*- с учетом техники выполнения элементов.

\*\* - визуальная оценка участия в игре

## Контрольные тесты для оценки навыков, умений и физической подготовленности студентов

II курс

Тема	Вид упражнений	юноши			девушки			Примечание
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Легкая атлетика	Бег 30 м	4,7	4,5	4,3	5,1	5,0	4,8	сек.
	Бег 1000 м	4,55	4,25	3,55	5,55	5,35	4,55	мин.
	Прыжки в длину с места	2,15	2,20	2,25	1,55	1,60	1,65	метры
	Скакалка (за 1 мин.)	105	110	115	115	120	125	раз
Баскетбол **	Передача в 3-х с перемещением	43	48	53	33	38	43	раз *
	Ведение, бросок с 2х шагов в 3 кольца(9бросков)	3	4	5	2	3	4	кол-во попаданий *
	Штрафной бросок (7 попыток)	1	2	3	1	2	3	кол-во попаданий *
Гимнастика	Подтягивание (юн)/тест на гибкость (дев)	7	9	11	15	18	21	раз *
	Отжимание (сгибание рук в упоре)	15	20	25	8	10	12	раз *
	Поднимание туловища (пресс) за 1 мин	37	39	41	32	34	36	раз *
Кроссовая подготовка (ОФП кросс 1 км)		5,00	4,30	4,00	6,00	5,30	5,00	
Волейбол **	Передача мяча над собой сверху/снизу	8/8	10/10	15/15	7/7	10/10	12/12	раз *

	Передача в парах через сетку	10	15	18	7	10	12	раз *
	Подача через сетку(7 попыток)	3	4	5	3	4	5	раз *

\*- с учетом техники выполнения элементов.

\*\* - визуальная оценка участия в игре.

### Контрольные тесты для оценки навыков, умений и физической подготовленности студентов

III-IV курс

Тема	Вид упражнений	юноши			девушки			Примечание
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Легкая атлетика	Бег 30 м	4,6	4,4	4,2	5,0	4,9	4,7	сек.
	Бег 1000 м	4,50	4,25	3,50	5,50	5,30	4,50	мин.
	Прыжки в длину с места	2,20	2,25	2,30	1,60	1,65	1,70	метры
	Скакалка (за 1 мин.)	110	115	120	120	125	130	раз
Баскетбол **	Передача в 3-х с перемещением	45	50	55	35	40	45	раз *
	Ведение, бросок с 2х шагов в 3 кольца(9бросков)	4	5	6	3	4	5	кол-во попаданий *
	Штрафной бросок (6попыток)	1	2	3	1	2	3	кол-во попаданий *
Гимнастика	Подтягивание (юн)/тест на гибкость (дев)	8	10	12	15	18	21	раз *
	Отжимание (сгибание рук в упоре)	20	25	30	8	10	12	раз *
	Поднимание туловища (пресс) за 1 мин	39	41	43	34	36	38	раз *
Кроссовая подготовка (ОФП кросс 1 км)		5,00	4,30	4,00	6,00	5,30	5,00	
Волейбол **	Передача мяча над собой сверху/снизу	10/10	15/15	18/18	9/9	12/12	14/14	раз *

	Передача в парах через сетку	10	15	18	7	10	12	раз *
	Подача через сетку(6 попыток)	3	4	5	3	4	5	раз *

/\*- с учетом техники выполнения элементов.

\*\* - визуальная оценка участия в игре